

4月 献立表

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物
8	木	麻婆豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 コマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ
		中華サラダ			春雨 砂糖	ゴマ油	にんじん	きゅうり もやし
		みかんゼリー			砂糖			みかんジュース
		牛乳		牛乳				
9	金	きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン グラニュー糖	サラダ油		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
12	月	ワカメごはん		ワカメ	米			
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ
		小倉抹茶寒天	あずき	調理用牛乳 寒天	砂糖			
		牛乳	牛乳					
13	火	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉 大豆		スパゲティ 薄力粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	パセリ にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
		フライドポテト			じゃがいも	サラダ油		
		清美オレンジ						きよみオレンジ
		牛乳		牛乳				
14	水	お赤飯	ささげ		米 もち米			
		ブリの照り焼き	ブリ					しょうが
		おひたし	油揚げ		砂糖		にんじん 小松菜	もやし
		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ				にんじん	大根 長ねぎ
		ショア		ショア				
15	木	バターロールパン			バターロールパン			
		マカロニグラタン	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ	薄力粉 マカロニ	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		キャベツスープ	ベーコン				にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳				
16	金	チキンカレー	鶏肉		米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
		コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン
		ホワイトゼリー		カルピス 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
19	月	鮭ひじきごはん	鮭 卵	ひじき	米 砂糖	サラダ油 白ゴマ	さやいんげん	
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
		みたらし団子			白玉粉 砂糖 でんぷん			
		牛乳		牛乳				
20	火	ごはん			米			
		豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 豆腐 卵		パン粉 砂糖 でんぷん	サラダ油		玉ねぎ
		のりあえ		のり	砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ
		牛乳	牛乳					
21	水	ワカメうどん	豚肉 かまぼこ	ワカメ	うどん	サラダ油	にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ
		ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ たまご	青のり	薄力粉	サラダ油		
		清美オレンジ						きよみオレンジ
		牛乳		牛乳				
22	木	アスパラコーンピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん アスパラガス	コーン
		イタリアンオムレツ	卵	チーズ 調理用牛乳	じゃがいも		小松菜 赤ピーマン	
		ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			ナタデココ バイン缶 みかん缶
		牛乳		牛乳				
23	金	じゃこチャーハン	豚肉 卵	ちりめんじゃこ	米	サラダ油 ラード	にんじん ピーマン	長ねぎ
		春雨スープ	ハム 豆腐		春雨		にんじん 万能ねぎ	白菜
		マンゴープリン		調理用牛乳 寒天	砂糖			マンゴー
		牛乳		牛乳				
26	月	みそチキンカツ丼	鶏肉 八丁みそ 赤みそ		米 薄力粉 パン粉 砂糖	サラダ油		
		かきたま汁	卵		でんぷん		にんじん	キャベツ しめじ 長ねぎ
		ブドウゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース
		牛乳		牛乳				
27	火	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	にんにく
		いちごジャムサンド			黒砂糖食パン いちごジャム			
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		牛乳	牛乳					
28	火	ごはん			米			
		白身魚のカレー揚げ	メルルーサ		薄力粉 でんぷん	サラダ油		
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳	牛乳					
30	木	海鮮あんかけ焼きそば	豚肉 エビ イカ		蒸し中華めん でんぷん	サラダ油 コマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜
		ミルク寒天入りフルーツポンチ		調理用牛乳 寒天	砂糖			黄桃缶 バイン缶 みかん缶
		牛乳	牛乳					